年金だより

国民年金の第一号被保険者には独自給付があります

◆付加年金

本人の申し出により、加入することができます。定額の保険料に付加保険料（４００円）を加えて納めます。ただし、保険料の免除を受けられている方、国民年金基金へ加入している方は付加保険料を納付できません。

付加年金の年金額は、２００円×付加保険料納付月数。たとえば、10年納めると（２００円×１２０月＝2万４０００円）で計算された年金額が基礎年金額に加算されます。

◆寡婦年金

寡婦年金は、老齢基礎年金の資格期間（25年）を満たした夫が、年金を受けないで死亡した場合、10年以上婚姻期間があった妻に、60歳から65歳までの間支給されます。年金額は夫の基礎年金で計算した額の４分の3です。ただし、夫が障害基礎年金の受給権をもっていたり、妻が繰り上げの老齢基礎年金を受けているときは、寡婦年金は支給されません。

◆死亡一時金

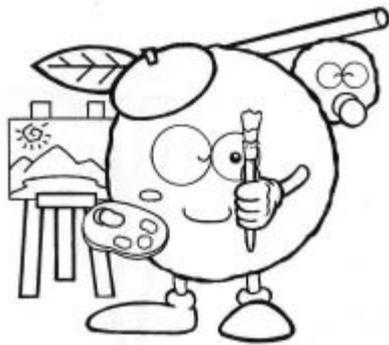
死亡一時金は、第一号被保険者としての保険料納付期間（一部納付期間のある方はその期間に応じて計算した期間）が3年以上ある人が死亡したとき、支給されます。ただし、死亡した人が、老齢基礎年金または障害基礎年金の支給を受けていたとき、または、その人の死亡により遺族が遺族基礎年金の支給を受けられるときは支給されません。

◆短期在留外国人の脱退一時金

日本に住む外国人も、20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入することになります。国民年金の保険料納付期間（一部納付期間に応じて計算した期間）が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格のない、短期在留の外国人には被保険者資格を喪失して、日本国内に住所を有しなくなった日から2年以内に請求を行えば、脱退一時金が支給されます。

休日・時間外の年金相談（9月）

○第2月曜日は19時まで

10月9日（火）は、県内４つの社会保険事務所で、年金相談の受付時間を19時まで延長しています。

また、高知東社会保険事務所では、10月1日、15日、22日、29日も、年金相談の受付時間を19時まで延長しています。

○第2土曜日は年金相談日

10月13日（土）は、県内４つの社会保険事務所で、9時30分から16時まで年金相談を行っています。

ひとり親家庭医療費助成制度のご案内

県の補助金交付要綱の改正にあわせて10月1日から、母子家庭・父子家庭医療助成制度が、ひとり親家庭医療費助成制度となりました。

そのため、父子家庭への助成が今までの半額助成から全額助成となります。

なお、現在受給中の方は、手続き等は必要ありません。

【助成内容】

保険診療による医療費（入院、通院、歯科）の自己負担分（入院時の食事代を除く）

【対象者】

①母子家庭の母と児童
②父母のいない児童
③準母子家庭（祖母と孫、姉と弟妹）
④父子家庭の父と児童
⑤準父子家庭（祖父と孫、兄と弟妹）

【助成の条件】

・前年中の所得に対して、所得税が非課税（0円）であること。
・健康保険（国保・政管健保・共済等）に加入していること。
・医療費の自己負担分について他制度から助成を受けていないこと。
・同一地番内に親族等の別世帯がある場合等は、住居・生計等が別であること。（児童扶養手当法第4条における支給要件を参考）［※今回追加］

【問い合わせ先】

保険課　医療年金係
☎53－３１１５

国保だより（その2）
メタボリックシンドロームをチェック！

医療制度改革により、平成20年度から始まる「特定健診・特定保健指導」の実施主体や目的について、9月号でお知らせしましたが、今回はメタボリックシンドロームについて説明します。

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかかわるものであることが分かってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上あわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

【問い合わせ先】 保険課国保係　☎53－3115

【高血圧などは氷山の一角!?】
個々のクスリで1つの山（高血圧など）だけ削っても、他の疾病は改善されません。運動習慣の徹底、食事の改善、禁煙などが内臓脂肪を減少させ（氷山全体を小さくする）、高血糖・高血圧・脂質異常をともに改善します。

◆メタボリックシンドロームかどうか、以下の項目でチェックしてみましょう！

腹部肥満
（内臓脂肪の蓄積）

腹囲（おへその周り）
◆男性　85cm以上
◆女性　90cm以上

①血清脂質異常（次の一方か、両方が該当）
◆中性脂肪値　150mg/dl以上
◆HDLコレステロール値　40mg/dl未満

②高血糖
◆空腹時血糖値　110mg/dl以上

③高血圧（次の一方か、両方が該当）
◆最高（収縮期）血圧　130mmHg以上
◆最低（拡張期）血圧　85mmHg以上

「腹囲」に加えて、①～③のうち2つ以上があてはまると「メタボリックシンドローム」と診断されます。1つの方もその予備群となります。

流行前にインフルエンザ予防接種

【対象者】 香美市に住民登録があり、接種日当日に次の①または②に該当し、接種を希望する方
①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害により身体障害者1級相当の方

【実施期間】
10月1日(月)～12月31日(月)
※ただし、委託医療機関の休診日は除く。

【申込方法】 医療機関に接種日等をご確認のうえ、健康保険証、身体障害者手帳等、対象者であることが確認できるものを持参し、接種を申し出てください。

【自己負担額】 1000円
※公費負担で実施できるのは、実施期間中1回のみ。
※生活保護受給の方（ただし、①②の要件に該当する方のみ）は、免除証明書を持参すれば自己負担が免除になります。免除については、福祉事務所（☎53－3117）、香北支所事務管理課（☎59－2311）、物部支所事務管理課（☎58－3111）へお問い合わせください。

【問い合わせ先】
健康づくり推進課　☎59－3151